

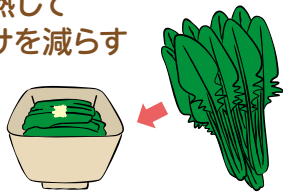
CHALLENGE
プラステン
今日からはじめる **+10**

10種類の野菜を食べよう

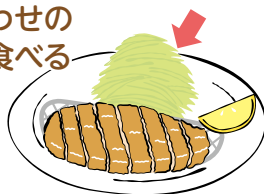
1日の野菜摂取量の目標は350g。野菜サラダや小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分です。成人平均摂取量は293.6gですから、意識して毎食野菜を食べるようにすれば、十分目標はクリアできるはず。その際、テレビなどで「〇〇が健康によい」と言われた野菜ばかりを食べるのではなく、色々な野菜をまんべんなくとることが大切です。

こうすれば野菜がとれる

- 加熱して
力さを減らす



- つけあわせの
野菜も食べる



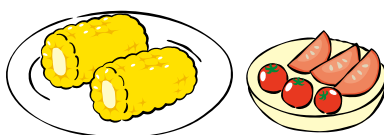
- 丼ものより定食を選ぶ



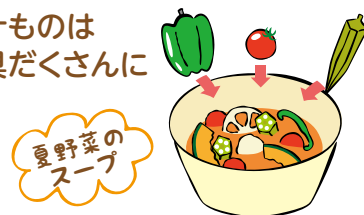
- 食欲が
ないときは
ジュースや
スムージーに



- おやつにも野菜を



- 汁ものは
具だくさんに



通勤中

にできる「ながら運動」

つり革つま先立ち運動

いつでも どこでも

「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

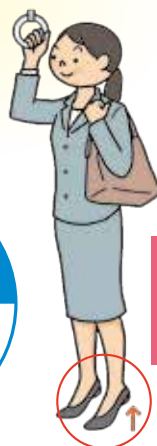
監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

こんな時に 電車、キッチン、電話しながら

効果 ふくらはぎの引き締め、
冷え・むくみ予防

片手でつり革をしっかり握ったら、足を肩幅に開き、あごを引いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをキープします。

慣れてきたら、片足を軽く浮かせてバランスを取り、片足でのつま先立ちに挑戦してみましょう。



時間・回数
の目安

30秒×3回／
1日3回

できるだけ
かかとを高く
上げましょう

国民健康保険料は
納期内に納めましょう

※保険料の納付方法は口座振替が便利です!!

